

[在此鍵入]

[在此鍵入]

淺談幼兒手寫動作功能發展與常見問題

基隆長庚醫院復健科 許瑋丹職能治療師

一般孩童約莫2~3歲左右開始進入執筆塗鴉的階段，此後隨著年齡增長，陸續發展出如著色、運筆連線、仿畫、自己畫出簡易/複雜圖形及文字書寫等能力。然而並非所有孩童都能輕鬆自然地邁入各個階段，臨床上職能治療師常會碰到家長們主訴關於孩童書寫/書寫前備能力之問題如：無法仿寫注音/文字、書寫耐力不佳（沒寫幾個字孩童即會抱怨手很酸痛）、書寫時過度用力、無法仿畫或是自己畫出基本圖形（如□ △ +×等圖形）、無法完成連連看/走迷宮等遊戲、無法著色在特定範圍內等。

書寫表現（此處廣泛囊括運筆、著色、連線、仿畫/自畫圖形等表現）其實牽涉到許多能力如注意力、視知覺、認知、動作等功能的共同運作，因此在面對孩子書寫上的問題時，著實應先分析造成書寫表現不彰的原因，方能有效改善其困難。

因動作問題影響書寫成效的常見原因有下列幾大項：

（一）**上肢近端(手腕以上的部份)穩定度**：上臂穩定度不佳容易造成孩童書寫疲累、運筆流暢性及穩定性不佳的結果。改善方法其實很多，例如：跟孩子們玩小牛耕田(腳由他人抬起用手走路)、推掌比力氣、堆疊積木/疊疊樂、請孩子幫忙推/提重物、背自己的書包等活動都有助於近端穩定度的改善。

（二）**手腕穩定度**：較成熟的書寫姿勢手腕的表現會是偏向上翹但仍能與書寫平面維持穩定的接觸，而在年紀較小的孩童或是書寫表現較不理想的孩童常可看見以手腕屈曲的形式著畫或書寫，因此建議可透過一些活動如在垂直面(牆壁/白板等)作畫/書寫、簡易倒立的姿勢下(腳放在小凳子上以手支撐)讓孩子玩拼圖、讓孩子去貼/撕桌面下的貼紙等遊戲皆有助於手腕穩定度的提升。

（三）**手掌內部小肌肉間的協調與力量**：較為成熟的握筆姿勢為手部的前三指為動作端、末兩指為穩定端一起協調輸出運筆動作，亦即手部要能分化動作又能夠彼此協調同時運作，因此掌內協調能力不佳的孩童由於無法勝任此一動作要求因此容易出現四指運筆或是握拳姿握筆的情形導致書寫成果不理想。一些遊戲如讓孩童玩水槍、玩具針筒打針、以手持式噴水器澆花/打水仗、使用鑷子/曬衣夾夾物品、編/鈎橡皮筋、投錢幣等遊戲都有助於其協調能力的改善。至於手部肌肉力量的改善，許多日常活動都能有效達成目的，如幫忙用曬衣夾晾衣服、壓泡泡紙、黏土搓圓壓扁、小積木組合拼接等。

（四）**雙側上肢間的協調**：此能力不佳於書寫表現上較常見到的情形為一隻手在進行書寫時，另一隻手無法協助維持紙的穩定、橡皮擦擦拭時很難將字跡擦乾淨或是容易將本子/紙張擦破；雙手的協調可藉由一些活動如玩串珠手環、穿線板、摺紙、折衣服/毛巾、押形狀板沿物品邊緣描圖形等遊戲來提昇此能力。

[在此鍵入]

[在此鍵入]

此外，還有如手弓的穩定度、維持適度的虎口間距等動作因素也會影響書寫輸出的成果。因此，若是發現孩子的書寫極有可能因為動作的關係以至於成果不理想，可以諮詢醫院或是學校系統的職能治療師來幫助改善孩子的問題。

最後仍要再次強調書寫表現是需要多項能力共同運作的成果，如若已排除動作功能的問題但表現成效仍是欠佳的話，則應考慮是否是因為其他因素如注意力、視知覺功能、認知能力等造成了影響。因此，若無法判斷書寫表現不理想的原因時，建議可至醫院諮詢職能治療師來協助釐清問題，幫助孩子有較為愉快地書寫經驗及表現。